



気付いてますか？ ミネラル不足

現代人は、慢性的なミネラル不足。いわゆる現代版の栄養失調です。その原因は様々なので、ミネラル不足から身体を守るためには積極的なミネラルの補給が必要となります。「なんとなく体調が…」という方は、ミネラル不足が疑われます

ミネラル不足の原因



素材自体のミネラルが少なくなっている

現代の農産物の生産方法では、化学肥料の多用などによって土中のミネラルが減っている。そのため生産物のミネラルも激減している



加工食品はミネラルを廃棄している

弁当、惣菜、冷凍食品、レトルト食品などの原料には、「水煮食品」が多く使われている。水煮食品は製造過程でミネラルが洗い流されている。



ミネラルを排出する添加物がイッパイ

ミネラルの吸収を阻害し排泄してしまう「リン酸塩」がたくさん加工食品に添加され、もはや避けるのが困難な状態となっている。



多くの医薬品もミネラル不足をまねく

病院で処方される医薬品や、一般に市販されている大衆薬の多くはミネラルを排出し、常用するとミネラル不足となる危険性がある。

ミネラルが無ければ 栄養素は働かない！

健康に気をつけて、食事に気をつかったり、サプリメントや栄養ドリンクを服用したとしても、ミネラルが不足していると、それらの栄養素は本来の役目を果たすことはできません。



人間を建物に例えると、タンパク質、脂質、炭水化物は建築材料。酵素やビタミンは大工さんです。そしてミネラルは道具にあたります。いくら素晴らしい材料があっても、腕のいい大工さんがいても、道具がなければ建物は建てられません。



ミネラルはバランス 総合力で威力を発揮

ミネラルは、それぞれが関連し合っていて働いています。あるミネラルが多すぎると、それに関連するミネラルが減ってしまう…というような天秤のようなバランスで働いています。

ミネラルを摂取する際は、特定のミネラルだけを補給するのではなく、様々なミネラルをバランス良く摂る必要があります。

体内で働くミネラルは、しっかり手をつないだチームで働いています。

